

Пахолук А.Б.,
магістрант факультету фізичного виховання та спорту,
Яворська Т.Є.,
канд. наук з фіз. вих. та спорту, викладач кафедри
медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

Історичний екскурс у розвиток спортивної аеробіки

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку спортивна аеробіка стала дуже популярним видом рухової активності не тільки в Україні, але й у всьому світі. Спортивна аеробіка – це вид спорту оздоровчої спрямованості, в якому спортсмени виконують безперервний та високо інтенсивний комплекс ритмічних вправ із складною координацією.

Наукові праці Л. І. Богданова, Е. С. Крючек, Т. С. Лисицької, Е. Б. Мякінченко, Л. В. Сидневої, В. М. Смолевського, В. Ю. Сосіної, Е. М. Фабіан, М. П. Шестакова, В. С. Юрасова та багатьох інших авторів присвячені змісту та методиці проведення вправ із аеробіки [1; 4; 5; 6].

Метою нашої статті є здійснити історичний екскурс у розвиток спортивної аеробіки.

Результати дослідження та їх обговорення. Становлення спортивної аеробіки, ритміки, ритмічної гімнастики, які лежать в основі ритмічних занять, мають одне історичне коріння. На початку 20 століття французький фізіолог Ж. Демені вперше ввів вправи естетичного характеру, на основі яких було створено своєрідну танцювальну гімнастику для жінок, що здобула великої популярності.

У розробці свого комплексу вправ Ж. Демені робив наголос на провідному значенні ритму і гармонії, чергуванні напруження та розслаблення м'язів. Крім того, ним було закладено основу безперервного потокового методу виконання вправ, який в сучасній аеробіці є актуальним. Комплекс Ж. Демені послужив потужним поштовхом до розвитку різних методик ритмічної гімнастики і до появи власне аеробіки.

Швейцарський педагог Е. Жак-Далькроз увійшов до історії як творець ритмічної гімнастики. Він вважав, що метою ритмічної гімнастики (аеробіки) є вдосконалення сили, гнучкості, а також здатності м'язів до скорочення та розслаблення.

Методика А. Дункан була основою виникнення художньої гімнастики, засоби якої використовуються на заняттях ритмікою та аеробікою.

Слово «аеробіка» в перекладі з грецької мови «аеро» означає повітря, «біос» – життя, у вільному перекладі – життя завдяки кисню.

Проведений нами аналіз літературних джерел з проблеми дослідження показав, що наприкінці 60-х років ХХ-го століття під час проведення дослідницької роботи з аеробного тренування для військово-повітряних сил США відомим американським лікарем Кеннет Купером було запропоновано оздоровчу спрямованість аеробіки та основи тренувань для всіх вікових груп.

За К. Купером, аеробіка – це система вправ середньої інтенсивності, під час якої встановлюється рівновага в роботі життєво важливих органів, забезпечується ефективна потреба та транспортування кисню в організмі. Проте, не заперечуючи корисності даного виду гімнастики, К. Купер, не знайшов їй місця в системі аеробних вправ [3, с. 11-16].

У 1969 році Дж. Соренсен уперше запропоновано використовувати хореографічно впорядковані гімнастичні вправи для занять під музику та введено термін «аеробіка» для визначення оздоровчого виду гімнастики.

У 70-х рр. ХХ ст. впроваджена така форма оздоровчої фізичної активності як аеробні танці. До змісту цього виду гімнастики належить ритмічний біг, стрибки, нахили, махи та багато танцювальних рухів і кроків. Усе це виконувалося під ритмічну музику. За своєю структурою та змістом занять аеробні танці підійшли найближче до сучасної ритмічної гімнастики й аеробіки.

На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють два основних її напрямки – це оздоровча аеробіка та спортивна аеробіка.

Оздоровча аеробіка – один із засобів оздоровчої фізичної культури, метою якого є зміцнення та оздоровлення організму людини.

Спортивна аеробіка – молодий вид спорту, який набуває вибухової популярності завдяки пропаганди методики доступних і привабливих вправ знаменитої американської артистки Джейн Фонда на початку 80-х років XX ст. Особлива риса цієї методики: «Не нашкодити», тобто усі вправи повинні нести тільки позитивний ефект і давати певний наслідок.

З часом американським подружжям Кетрін і Ховард Шварц було сформовано новий вид спорту – спортивна аеробіка, який відповідає усім законам створення оздоровчих аеробних програм. Створюючи правила змагань, авторами було розроблено основні критерії оцінки виступів: майстерність, артистичність та аеробність. Склавши уявлення про силу, витривалість, гнучкість та хореографічну підготовку спортсмена, судді виставляють оцінку в межах 10 балів. Починаючи з 1984 року щорічно змагання проходять у різних штатах Америки і закінчуються Чемпіонатом США. На світовий рівень спортивна аеробіка вийшла у 1989 році проведенням чемпіонатів світу та Європи [2, с. 8].

На сьогоднішній день найбільшого розповсюдження аеробіка набула в таких країнах світу, як США, Австралії, Швеції, Франції та Японії. Активно розвивається в Канаді, Бразилії, Німеччині, Великобританії, Італії тощо.

В Україні про спортивну аеробіку дізналися завдяки діяльності Міжнародної Федерації зі спортивної аеробіки, яка організовувала та проводила семінари, показові виступи й телевізійні програми за участю провідних закордонних фахівців.

У 1990 році в Італії проходив перший чемпіонат Європи, під час якого українська спортсменка Олена Бехтерева отримала перемогу в індивідуальних виступах жінок і стала першою Чемпіонкою Європи. Починаючи з 1990 року іде напружена праця оволодіння новим видом спорту та рухової активності.

Створення Федерації зі спортивної аеробіки України в 1991 році стало поштовхом професійним тренерам і спортсменам для зміни свого спортивного напрямку та вивчення спортивної аеробіки. Чемпіонат України у 1993 році, який проходив у м. Запоріжжя, став свідком зростаючої популярності

спортивної аеробіки в Україні. Важливою подією 1993 року стала участь збірної команди України у чемпіонаті світу в Америці у Новому Орлеані, під час якої наша команда потрапила у десятку сильніших серед 40 країн учасниць (Олена Бехтерева, Ольга Пасічна, Юрій Пінчук та Геннадій Ляшенко).

Поява нових спортивних громадських організацій з різних нетрадиційних видів спорту дала можливість щорічно проводити Чемпіонат та Кубок зі спортивної аеробіки в Україні та представляти державу під своїм прапором на всіх міжнародних змаганнях.

Світова спортивна аеробіка має багато досягнень і проблем у розвитку. Бажаючи бути видом спорту в олімпійській програмі, сформовані нові правила і проводиться дуже багато різноманітних змагань. Проте, у світі є три міжнародні федерації, які розвивають аеробіку, мають свої правила змагань та власний шлях розвитку [7, с. 4; 8, с. 25].

Таким чином, спортивна аеробіка сьогодні як новий вид спорту є результатом удосконалення різних систем оздоровчої гімнастики, що існували раніше, та активно розвивається в багатьох країнах світу. Історичні тенденції розвитку спортивної аеробіки захоплюють молоде покоління, зростає популярність залучення дітей до рухової активності. Використання засобів спортивної аеробіки в процесі фізкультурної діяльності сприяє оздоровленню та вихованню гармонійно розвиненої особистості.

Отже, ретроспективний аналіз літератури дозволив переосмислити походження ритмічних вправ і здійснити історичний екскурс у проблему дослідження.

Список використаної літератури

1. Богданова Л.И., Смолевский В.М., Юрасов В.С. Методика занятий спортивной аэробики. – М., 1984. – 54 с.
2. Катлін Керр. Атлетік джорнел // Спорт за кордоном. – 1990. – № 24. – С. 8.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.

4. Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие // Гимнастика. – Москва, 1985. – Вып. 1 – С. 24-29.

5. Смолевский В.М., Ивлев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики.– М.: Просвещение, 1992. – 78 с.

6. Сосина В.Ю., Фабиан Є.М. Ритмическая гимнастика. – К., 1990. – 256 с.

7. Спортивная аэробика. Правила соревнований. – Москва, 1990. – 28 с.

8. Kuzminska O. Gimnastika. Jazzowa czy Aerobic. – Poznan: RSW,1984.– 144 s.